

ЛФК для детей дошкольного возраста



Что такое ЛФК?

Лечебная физическая культура (ЛФК) — метод лечения, использующий физические упражнения и естественные факторы природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

Во главе этого метода лежит использование основной биологической функции организма — движения.

Метод строго дозированных упражнений на фоне постановки правильного дыхания.



Формы ЛФК

- Утренняя гимнастика
- Лечебная гимнастика
- Дозированная ходьба
- Производственная гимнастика
- Лечебное плавание.
- Гидрокинезотерапия.
- Механотерапия.
- Трудотерапия, обучение бытовым навыкам и ходьбе.
- Игры, спортивные игры.



Средства ЛФК

- Физические упражнения.
- Физические упражнения в воде.
- Ходьба.
- Восхождения
- Занятия на тренажерах.
- Плавание

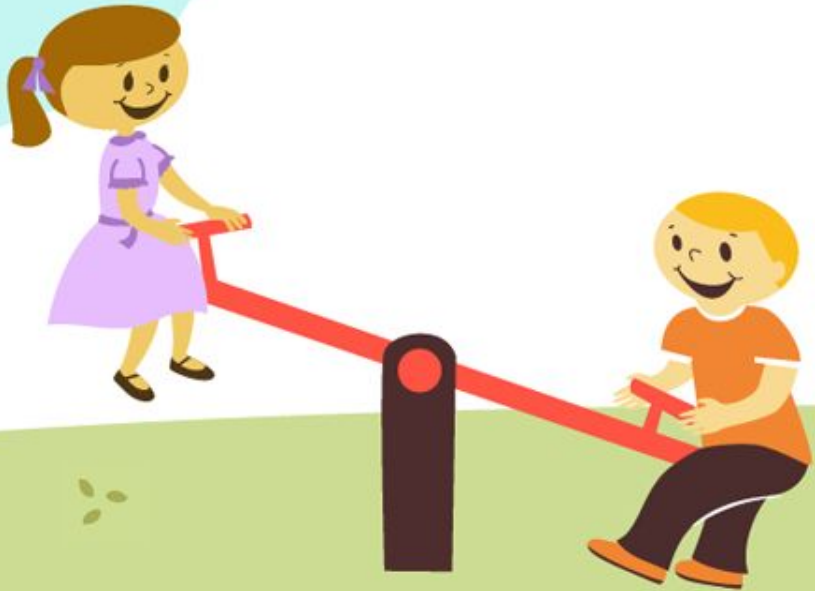


Способ проведения занятий ЛФК

- Занятия с инструктором ЛФК (индивидуальные занятия, малогрупповые [2-3 человека] и групповые [8-12чел])
- Самостоятельные занятия — физические тренировки.



ЛФК в детском
дошкольном
учреждении



Задачи ЛФК

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка;
- своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- повышение неспецифической реакции организма.



Большая Средняя Малая

При **большой нагрузке** используются все физические упражнения, без ограничений.

При **средней нагрузке** исключаются бег, прыжки, сложнокоординированные упражнения.

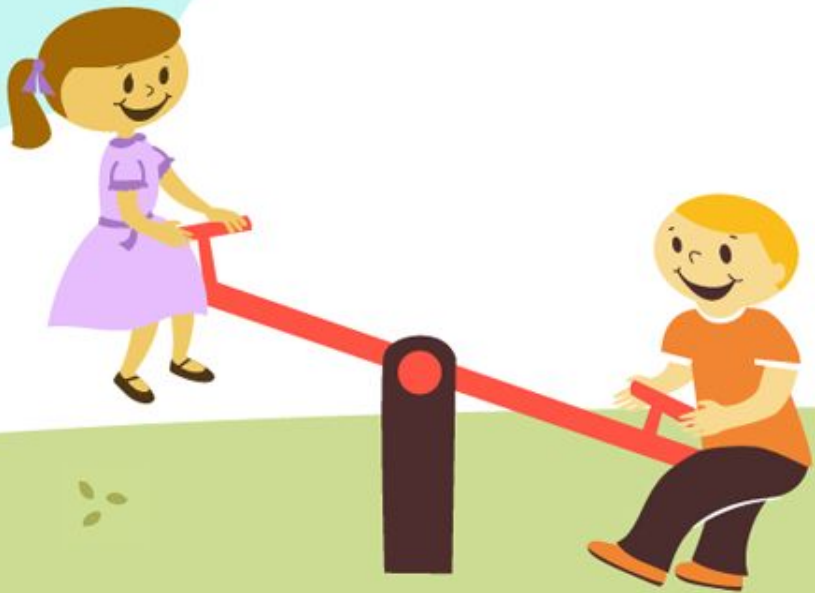
При **малой нагрузке** предпочтение отдается элементарным упражнениям для верхних и нижних конечностей в сочетании с дыхательными упражнениями.

Виды нагрузок

(по проф. В.А. Епифанову)



Физическое развитие детей дошкольного возраста.



Опорно-двигательный аппарат

- Быстрый рост скелета
- Формируются физиологические кривизны позвоночника
- Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.
- Правильное формирование свода стопы
- Формированием мышц и связочно-суставного аппарата
- Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем



Дыхательная система

- Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких.
- Вдыхаемый через нос воздух раздражает рецепторы верхних дыхательных путей, что рефлекторно приводит к расширению бронхиол (носо-легочный рефлекс).
- Улучшению управления дыханием способствует пребывание и активная двигательная деятельность детей на воздухе (подвижные игры, лыжи, санки и др.).



Сердечно-сосудистая система

- Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам.
- Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин).
- Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

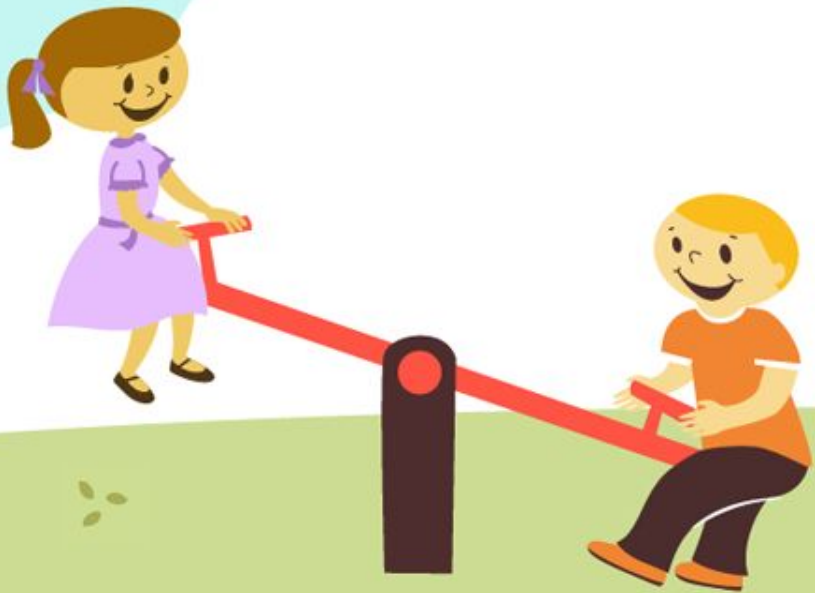


Нервная система

- Высокая пластичность, которая способствует лучшему и быстрому освоению новых движений.
- Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво, они быстро отвлекаются.
- Усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко.
- Перегрузки являются вредными для здоровья ребенка, могут вызвать серьезные изменения центральной нервной системе.
- Развитие физических способностей происходит постепенно и связано с развитием функций ЦНС, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения.



Осанка, виды нарушения осанки. Сколиоз



Признаки правильной осанки:



- Расположение позвоночника посередине спины по прямой линии;
- Голова и туловище расположены на одной вертикальной линии;
- Голова расположена прямо, без наклона;
- Углы лопаток располагаются на одной горизонтальной линии;
- Сами лопатки находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника;
- Лопатки прижаты к туловищу;
- Плечи расположены на одной горизонтальной линии;
- Талия симметрична;
- В профиль грудная клетка не имеет впадин и выпячиваний;
- Живот симметричен;
- Ноги прямые, коленные и тазобедренные суставы разогнуты;



Виды неправильной осанки:

- **Вялая осанка** — характерна только для детей дошкольного возраста.
- **Сутулая спина**
- **Плоская спина**
- **Плосковогнутая спина**
- **Кругловогнутая спина**



Вялая спина

- Неустойчивая, неряшливая осанка у детей дошкольного возраста.

Причина: слабое развитие мускулатуры ребенка, вследствие недостаточной двигательной активности, частых и длительных заболеваний.

Характерный внешний вид

- Увеличение шейного и грудного изгибов позвоночного столба.
- Слегка опущенная голова.
- Плечи сдвинуты вперед и опущены.
- Лопатки крыловидно отстают от спины.
- Живот выступает вперед и отвисает.
- Ноги слегка согнуты в коленях.



ВЯЛАЯ ОСАНКА



Сутулая спина

- Образуется за счет увеличения грудного изгиба позвоночника выпуклостью назад и уменьшением поясничного изгиба позвоночника выпуклостью вперед, вплоть до его отсутствия.
- Часто встречается у детей дошкольного и школьного возраста
- Причина: неправильная поза при длительной работе за столом, сидении, лежании.

Характерный внешний вид:

- Спина в верхнем отделе выгнута назад;
- Голова наклонена вниз;
- Резко выступает 7й шейный позвонок;
- Плечи значительно выдвинуты вперед;
- Углы лопаток крыловидно выступают;
- Грудная клетка спереди запавшая;
- Живот выпячен вперед и отвисает;

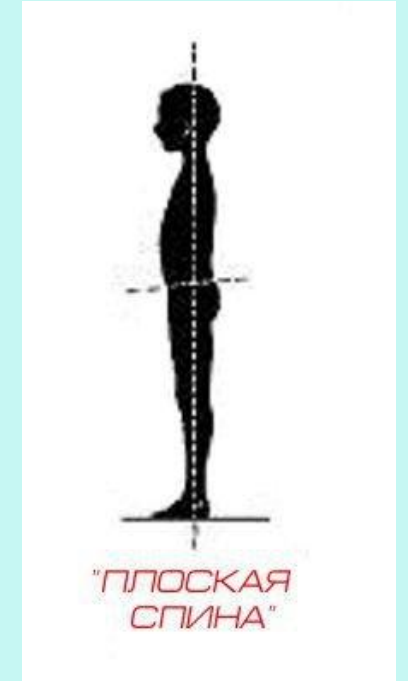


Плоская спина

- Характеризуется уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника и приближением позвоночного столба к прямой линии во всех плоскостях.
- Грудной кифоз выражен плохо, поясничный лордоз уплощен, отмечается уплощение и всей грудной клетки.
- Преимущественно встречается у отстающих в развитии и ослабленных детей.

Характерный внешний вид:

- Прямое расположение головы;
- Длинная шея;
- Плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- Грудная клетка плоская;
- Лопатки крыловидно отстают от спины;
- Плоский живот;
- Плоские ягодицы;

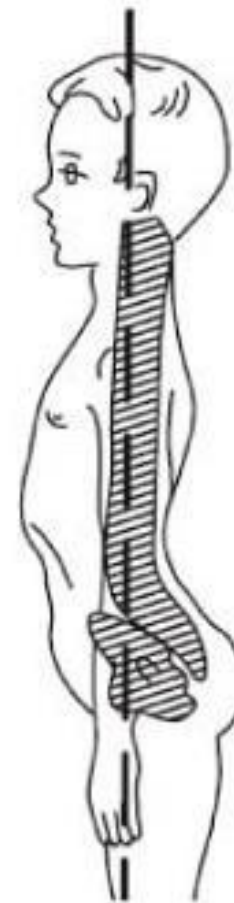


Плосковогнутая спина

- Формируется в результате уплощения шейного и грудного отделов позвоночника в сочетании с резким увеличением поясничного изгиба выпуклостью вперед.
- Сопровождается выраженной отставленностью ягодиц.

Характерный внешний вид

- Голова слегка опущена;
- Плечи опущены и слегка сдвинуты вперед;
- Плоская грудная клетка;
- Живот выступает вперед и отвисает;
- Поясница сильно выгнута вперед;
- Ягодицы выступают;



плосковогнутая
спина

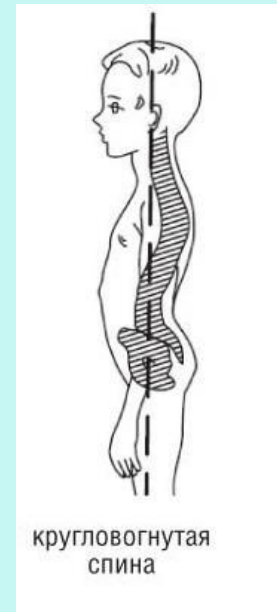


Кругловогнутая спина

- Характеризуется усилением грудного изгиба позвоночника выпуклостью назад и поясничного, выпуклостью вперед (кифолордотическая осанка).
- Все изгибы позвоночника становятся увеличенными.

Характерный внешний вид

- Голова, шея и плечи наклонены вперед;
- Плечи приподняты и слегка сведены вперед;
- Лопатки крыловидно выступают сзади;
- Грудная клетка спереди запавшая;
- Живот сильно отвисает и выставлен вперед;
- Поясница сильно выгнута вперед;
- Ягодицы выступают;
- Колени максимально разогнуты, иногда даже переразогнуты, чтобы поддерживать баланс;



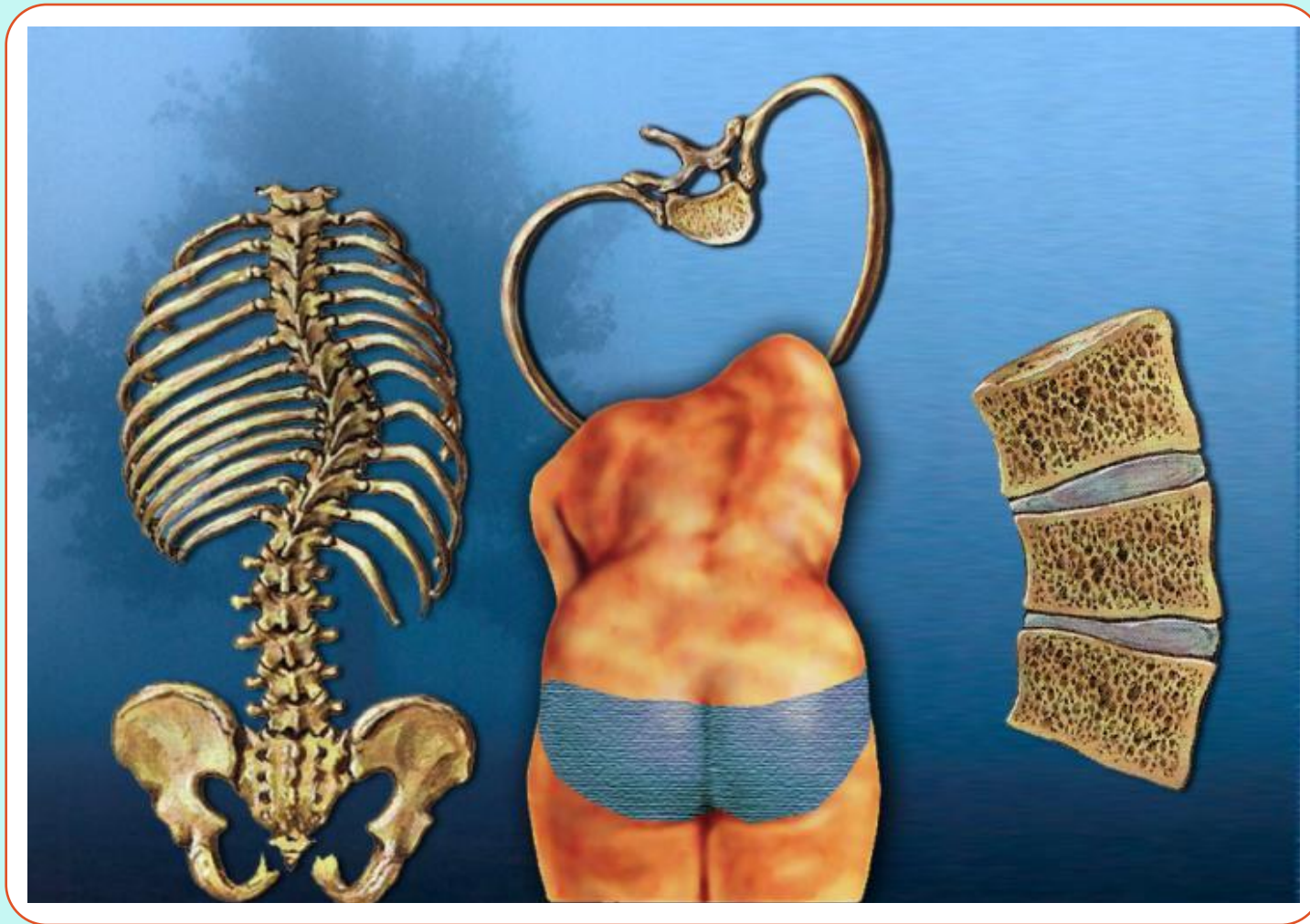
Патологические искривления позвоночника

- **Сколиоз**– *искривление позвоночника во фронтальной оси, а так же наличие скручивания позвоночника вокруг вертикальной оси (торсия).*

Характерный внешний вид:

- Голова опущена и наклонена в сторону;
- Спина сутулая;
- Плечи сведены вперед;
- Линия позвоночника дугообразная;
- Одно плечо выше другого;
- Ассиметрично расположены подмышечные впадины, ключицы, лопатки, талия.





Сколиотическ ая болезнь



Задачи ЛФК при лечении дефектов осанки

- коррекция имеющегося дефекта осанки ;
- коррекция сопутствующих деформаций;
- разгрузка позвоночника и увеличение его подвижности;
- повышение силовой выносливости мышц всего тела, в частности укрепление «мышечного корсета»;
- выработка мышечно-суставного чувства, и на этом основании формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- улучшение функции кардиореспираторной системы (тренировка общей выносливости);
- улучшение физического развития, укрепление и оздоровление всего организма;
- нормализация психоэмоционального статуса ребенка.





ЛФК при
нарушении
осанки





ЛФК при
нарушени
и осанки





ЛФК при
нарушении
осанки





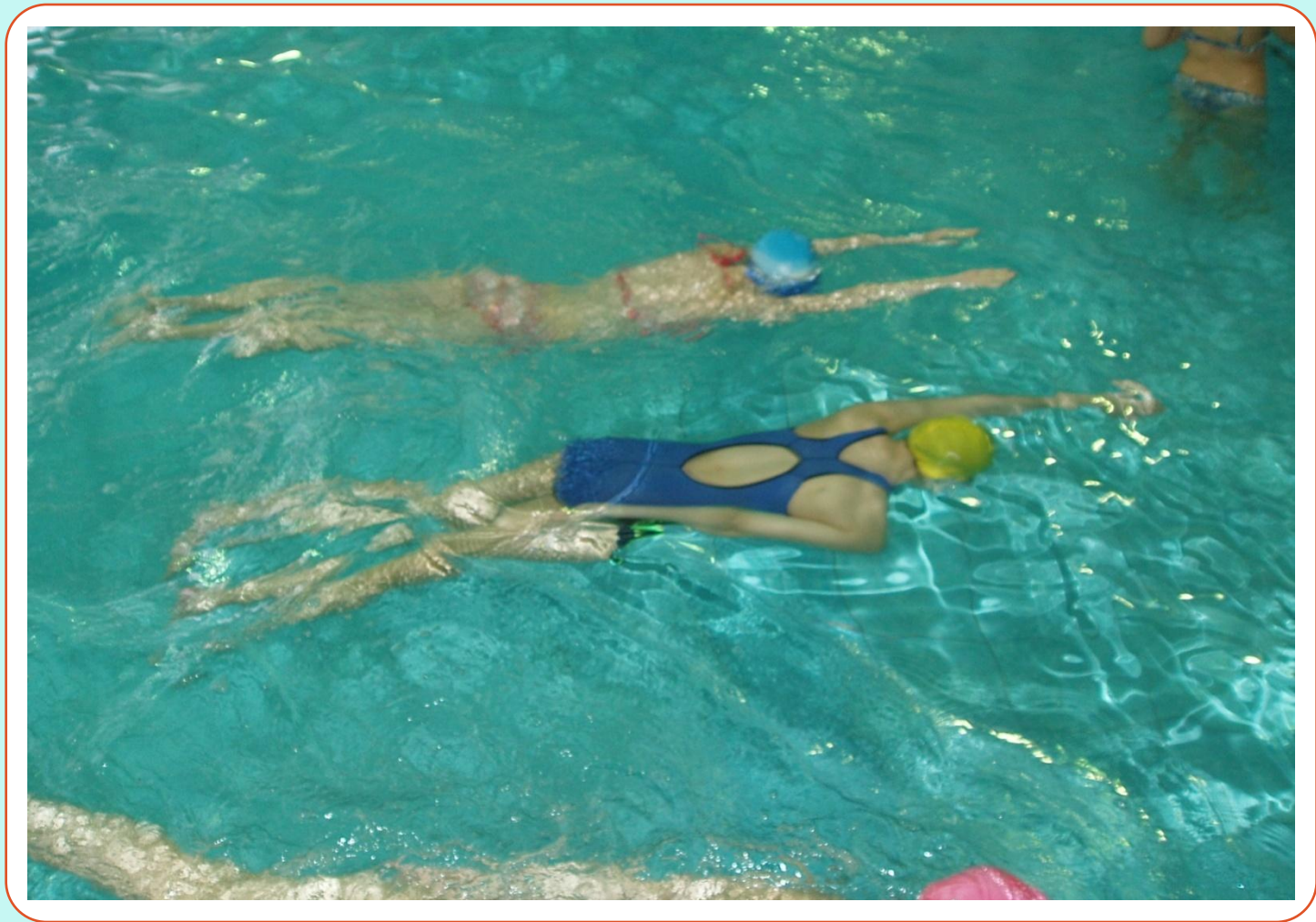
ЛФК при
нарушении
осанки





ЛФК при
нарушении
осанки





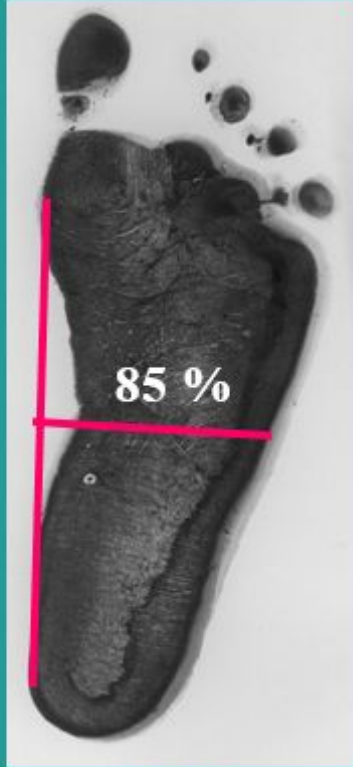
Лечебное плавание





Лечебное плавание





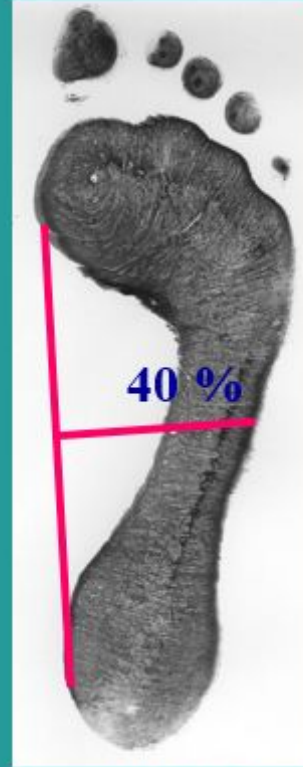
1 год

1 год



6 лет

6 лет



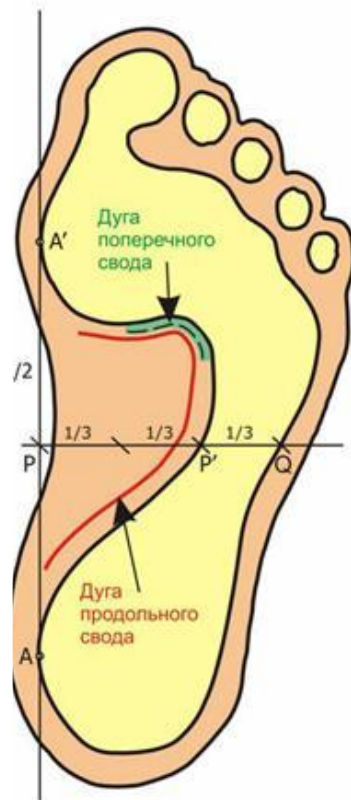
14 лет

14 лет

Возрастная норма плантограммы

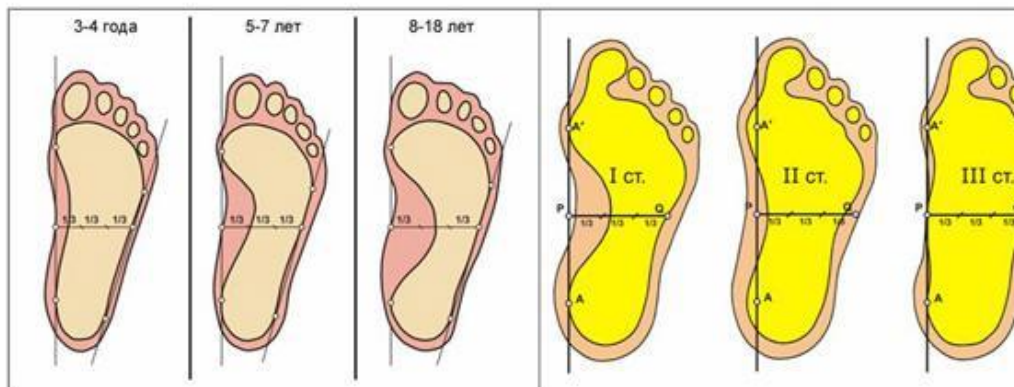


Степени продольного плоскостопия

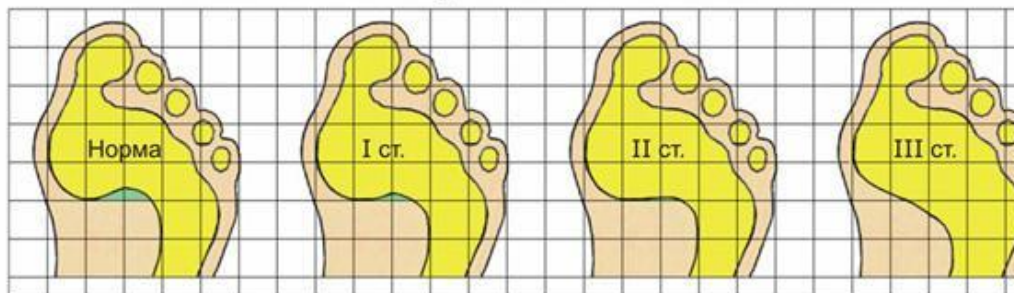


ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



Степени поперечного плоскостопия



Виды
плоскостопия



Общепринятые методики могут быть более эффективными при работе на устройствах системы «ТМСА»



Позвочник
(Брошюра «НУГА БЕСТ». Наслаждайтесь жизнью!)

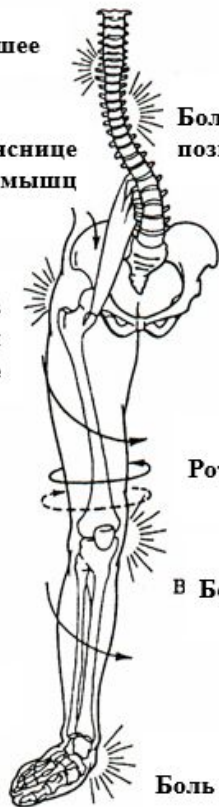
а



Боль в шее
Боль в пояснице
и напряжение мышц

Боль в
тазобедренном
суставе

б



Боль в грудном отделе
позвоночника

Ротация бедра

В Боль в колене

Боль в лодыжке

Нестабильность позвоночника в зависимости от нестабильности стопы:
а – стопа в норме; б – плоскостопие

(Очерет А., Очерет Л. Почему болит спина? Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие... Профилактика и лечение, 2004 г.)

Осложнения плоскостопия



Современная спортивно-оздоровительная система «ТИСА»

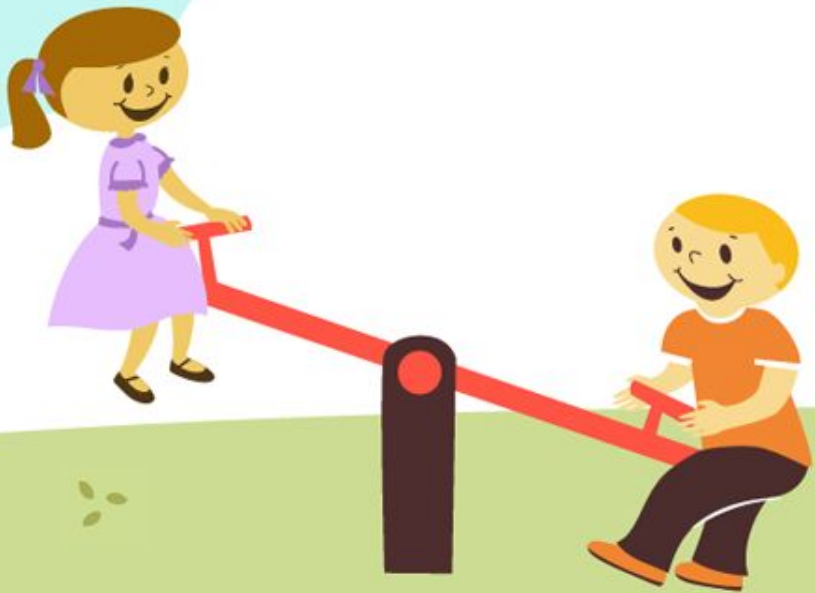
в спортивных залах дошкольных учреждений



Современная спортивно-оздоровительная система «ТИСА»



ЛФК при заболеваниях органов дыхания



Задачи ЛФК при бронхолегочной патологии

1. Улучшить функцию внешнего дыхания
2. Укреплении дыхательных мышц
3. Формирование стереотипа правильного дыхания
4. Улучшении легочной вентиляции
5. Обеспечение дренажной функции бронхов



Показания к реабилитации

- Острые и хронические бронхиты
- Острые, затяжные и хронические пневмонии
- ХОБЛ
- Другая патология ДС микробно-воспалительного характера (альвеолиты, бронхиолиты и т.п.)
- Легочная форма муковисцидоза
- Пороки развития ДС



Ликвидация воспалительных явлений в ДС

- упражнения для рук, плечевого пояса, грудной клетки;
- ДУ статические и динамические с учетом локализации поражения (вентиляционные положения). И.п. – сидя, стоя, лежа на здоровом боку;
- массаж – трофические приемы (поглаживание, растирание, разминание грудной клетки с акцентом на область поражения)



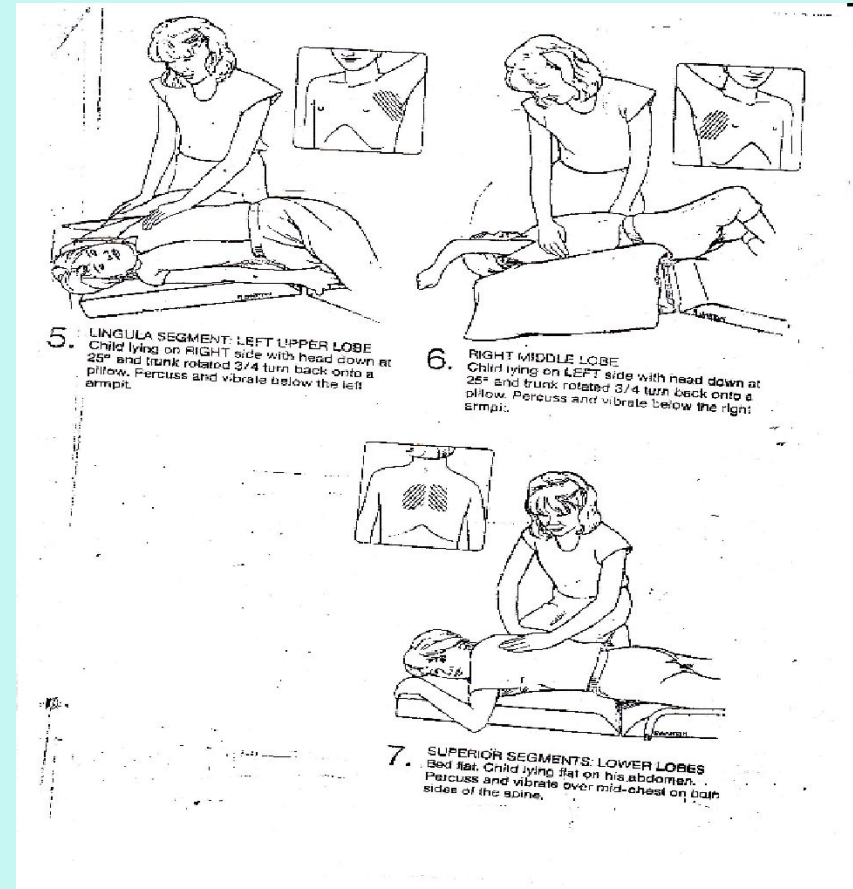
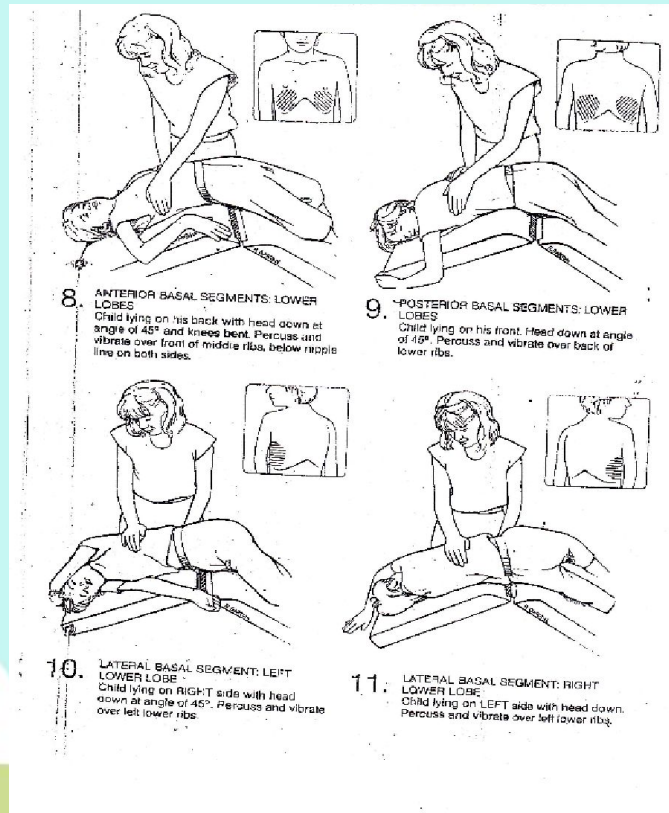
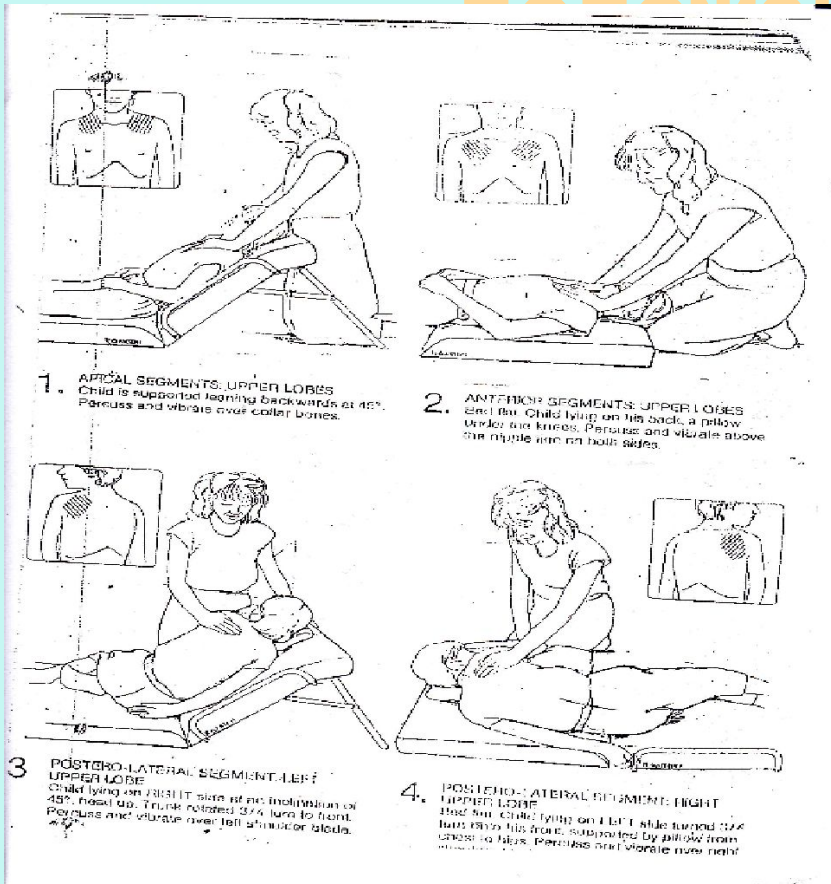
Обеспечение дренажной функции бронхов

- ◎ дренажное и.п.;
- ◎ дренажные дыхательные упражнения;
кашлевые толчки; «звуковая гимнастика»;
- ◎ массаж – выжимание грудной клетки,
прерывистая вибрация.
- ◎ При необходимости (повышенная вязкость мокроты, в конце периода) – сочетание с муколитической терапией, частая смена и.п.



Дренажные сегментарные

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ



Восстановление бронхиальной проходимости

Для снятия бронхоспазма:

- Упражнения в расслаблении
- Упражнения по «звуковой методике»
- Массаж – прием непрерывной вибрации

Для уменьшения отёка бронхиального дерева:

- ДУ статические
- Упражнения для плечевого пояса, рук, грудной клетки





Тренажерно-
информацио
нная
система
«ТИСА»



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

- Регуляция мышечного тонуса
- Регуляция сосудистого тонуса
- Регуляция бронхиального тонуса
- Нормализация микроциркуляции
- Направленная регуляция в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе
- Улучшение обменных процессов
- Улучшение дренажной функции бронхов
- Улучшение проводимости межклеточных мембран
- Активизация синаптических связей
- Нормализация работы ЦНС
- Уменьшение стрессорных реакций
- Обезболивающий эффект при превышении порога болевой чувствительности
- Улучшение адаптации к физической нагрузке



Спортивный зал с устройствами системы «ТИСА»

1. Развитие двигательных качеств.
2. Совершенствование двигательных анализаторов.
3. Развитие умения ориентироваться в экстренных условиях (предотвращать травматизм).



4. Изучение навыков всех видов спортивных игр (теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, гандбол, гольф).
5. Изучение элементов единоборств, гимнастики, легкой атлетики и других видов школьной программы.



Практическое применение тренажерно-информационной системы «ТИСА» в детских дошкольных учреждениях



1. Обеспечивает индивидуальный подход в процессе гармоничного развития ребенка;
2. Улучшает психофизиологические функции: внимание, память, быстроту мышления, управление движением;
3. Нагружает все основные скелетные мышцы, корректирует осанку создавая условия для правильного расположения внутренних органов и согласованной работы всех систем организма ребенка;
4. Формирует двигательные навыки, обеспечивающие безопасность при несчастных случаях;
5. Обладает широкой гаммой трансформации модулей, что позволяет задавать различные исходные положения и способствовать правильному выполнению основной фазы сложно координированных движений;
6. Создает условия для изучения элементов техники в спортивных играх;
7. Имеет высокую степень безопасности применения, экологически чиста.



Спасибо за
терпение ;)

